

# 亞洲健力賽2019暨香港健力錦標賽2019香港運動員章程 (公開組、少年組、青年組及元老組)

## (一) 比賽日期：4月21-26日

2019年香港主辦亞洲健力賽，香港代表隊選拔將於11月24日進行最後資格賽，訂出香港代表隊名單，未能入選香港代表隊或選擇不參加亞洲賽的運動員在4月20日(星期六)比賽，參加亞洲賽的運動員，在4月22-25日比賽，成績計算在香港健力賽，參加亞洲賽的運動員必須同時參加香港賽，香港名次在4月26日公報及頒獎。

(二) 比賽地點：香港伊利莎伯體育館表演場

(三) 運動員體重級別如下：

男子組：低於53kg(少年組及青年組)、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg  
以上

女子組：低於43kg(少年組及青年組)、47kg、52kg、57kg、63kg、72kg、84kg、84kg 以上運動員年齡組別如下：

公開組：14歲以上(2005年或以後出生)

少年組：14歲至18歲生日年(出生年份2001-2005)

青年組：19歲生日年至23歲生日年(出生年份1996-2000)

元老一組：40歲生日年至49歲生日年(出生年份1970-1979)

元老二組：50歲生日年至59歲生日年(出生年份1960-1969)

元老三組：60歲生日年至69歲生日年(出生年份1950-1959)

元老四組：70歲生日年或以上(出生年份1949及之前)

**註：在比賽日前的21日(三星期)內不可再更改體重級別。**

## (四) 服式及裝備

運動員須穿著國際健力總會(IPF)所規定之比賽服裝，運動員可在IPF網頁參考2019 Approved list，如需本會代為訂購健力褲、臥推舉衫、蹲舉褲、硬舉褲、蹲硬舉衫、皮帶、膝帶及手腕帶等裝備，請聯絡卜錦文先生。學生運動員可借用本會裝備包括臥推舉衫、蹲舉褲(如有合適尺碼)，每件收取清潔費HK\$100，運動員須先付全數作為按金，如有破壞，按金不獲退回。運動員必須穿著香港隊運動套裝上台領獎。

(五) 運動員需簽署運動員協議書，凡因運動員本身的疏忽或體能或其他一切意外所引致的傷亡，主辦機構無須負上任何責任。

(六) 運動禁藥管制：IPF處理是次比賽藥檢

## (七) 報名

報名參賽者必須是本會註冊會員，非永久會員必須先註冊2019會籍，參賽者必須持香港身份證，如持非永久居民身份證類別，必須證明居港時間達3年或以上，運動員不可有參加過非IPF認可的比賽，在此類賽事中作為運動員或工作人員的紀錄。

有意參加2019年亞洲健力賽的運動員現可即註冊2019年度會籍並報名比賽，2019年度推算排名榜名次依IPF計分法依分數由高至低排序，在2018年有裝備賽總排名首50%名次可進香港正選A組，其餘進後備B組，任何年齡都可選擇參加公開組，男女子公開A組只可派出8名運動員，青少年組只可派出9名運動員，因每體重級別只可最多提名2名運動員，如公開組首8名或青年組首50%參賽運動員在某體重級別若多過2人，排名較後的可選擇參加其他體重級別或進後備B組。入選正選公開組A組可於2018年12

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwp.org.hk> 總會電郵：[pokkimwon@hkwp.org.hk](mailto:pokkimwon@hkwp.org.hk)

月15日之前遞交報名費作實, 並與本會簽訂協議書。在A組額滿後或A組截止日(2018年12月15日)後, B組若有餘額, 榜上後50%名次的運動員或只有無裝備健力成績即可報名, 額滿即止, 所有年齡組別截止日期為2018年12月31日。

達A組成績運動員可選擇報A組或B組, 如有A組運動員退出, 後一名A組運動員雖已選其他體重級別或已選進後備B組, 在2018年12月15日之前可從新選擇, 但不可影響已交費的A組運動員。未達A組成績運動員或只有無裝備賽排名, 只可參加後備B組, 12月15日之後, 公開B組如有餘額, 報名先到先得, 名單會在網頁每天更新。

少年及元老組不分正選 / 後備組, 選擇體重級別及年齡組別優先權依總排名榜名次。

公開B組、青年B組、少年組及元老組可於2018年12月31日之前遞交報名費作實並與本會簽訂協議書, 香港代表隊名單將於2019年1月1日落實。

如欲參加亞洲賽人數超出名額, 額滿後會依排名榜名次排序作後備, 除A、B組外, 將會多提名5名後備運動員。如有運動員退出, 後一名可補上並可即時交報名費作實。5名後備運動員名單在2月22日落實, 之後就算有運動員退出, 都不可加入。

#### (八)費用

香港賽報名費 HK\$800, 學生報名費 HK\$400(須出示學生證明), 元老組須另自付亞洲賽比賽費、不入住酒店補償費及藥檢費共HK\$2000, 亞洲賽報名行政費 HK\$800, **此費用包括**訓練安排及管理、比賽紀念T恤、人名牌、香港紀念章、APF紀念章、紀念場刊, APF 雜誌3期, 比賽期間餐盒(只包比賽前的一餐)、食水、禮品包。如2019年2月21日前退出, 須扣除行政費\$400, 所餘部分將獲退回, 運動員2月21日或之後, 所有費用不會退回。

青少年運動員將獲贈價值HK\$600的裝備或衣服, 如退出比賽, 此HK\$600禮物將全數在退款中扣除。

#### (九)訓練

男女子公開組、青年組及少年組首3名運動員, 並達排名榜前75%, 由2018年12月1日至2019年4月19日免費在本會場地訓練。

11月24日資格賽後至11月30日報名的公開A組運動員運動員在2018年12月份可選擇開始在本會場地任何開放日子訓練, 須交場地費月費\$600或每次\$100, 公開B組及青少年組、元老組及後備運動員可參加訓練班, 選擇付月費的運動員, 須在11月30日或之前交費。

青年A組及少年組運動員由2019年1月起必須參加本會訓練, 由教練編訂訓練計劃, 每週訓練3次, 每週最少參加2次。每次必須簽署及填寫訓練紀錄, 逢週六須交教練簽署。如連續缺席4次, 或總缺席逕達10次, 並沒有合理原因書面請假, 本會將開除其香港代表隊資格, 所交費用扣除\$400後退回, 運動員只可參加香港健力賽。公開組、青年B組及元老組運動員可選擇不在本會場地作延續性訓練, 公開組及青年B組運動員如選擇在本會延續性訓練(每週最少二次), 本會教練可提供訓練計劃, 運動員亦可自訂計劃, 每次必須簽署及填寫訓練紀錄。元老組運動員可自行選擇填寫訓練紀用作個人參考, 5名後備亦可選擇參加訓練, 以預備隨時有運動員退出後補上。由2019年1月起訓練費為, 青年A組及少年組每月\$300, 公開A組及青年B組每月\$600, 公開B組、元老組及後備運動員每月\$1200。元老組及後備運動員如選擇不在本會場地延續性訓練, 可選擇在星期一至五參加單次訓練, 每次收費\$120, 無須簽署或填寫訓練紀錄。星期六不設元老組及後備運動員單次訓練。公開組及青年B組運動員如選擇不在本會延續性訓練, 可選擇在任何場地開放日子參加單次訓練, 必須每月最少參加訓練2次, 每次必須簽署及填寫訓練紀錄, 以便總教練了解運動員水平, 每次收場地費\$120, 如連續30天沒有訓練紀錄, 本會將開除香港代表隊資格, 資格由後備運動員補上, 所交費用扣除\$400後退回, 運動員只可參加香港健力賽。選擇在本會作延續性訓練的運動員在報名時須交付最少1月份訓練費, 其餘3個月訓練費須在1月31日前付清, 後備運動員可隨時加入。受委任為教練的運動員2019年1月起免訓練費, 并有教練培訓及津貼。

香港舉重健力總會有限公司

總會網址: <http://www.hkwp.org.hk> 總會電郵: pokkimwon@hkwp.org.hk

## (十) 暫定比賽日程

		體重級別	過磅時間	比賽時間
21/4		Men 53 kg, 59kg, 66kg	13:00	15:00
	14:00	Opening Ceremony		
		體重級別	過磅時間	比賽時間
22/4		Women 47kg, 52kg & 57kg	09:00	11:00
		Men 74kg	13:00	15:00
23/4		體重級別	過磅時間	比賽時間
		Women 63kg, 72 kg	09:00	11:00
		Men 83 kg	13:00	15:00
24/4		體重級別	過磅時間	比賽時間
		Women 84kg, 84+ kg	09:00	11:00
		Men 93 kg	13:00	15:00
25/4		體重級別	過磅時間	比賽時間
		Men 105kg	09:00	11:00
		Men 120kg, 120+kg	13:00	15:00
26/4	11:00	頒獎禮		

\*\* 時間表會根據最後提名作出更改。

(十一)若比賽過磅前 2 小時香港天文台仍然懸掛黑色暴雨警告、八號或以上風球警告則當日比賽取消，比賽日期另行通知。若有關警告在比賽開始過磅 2 小時前除下，比賽將如常舉行。參賽者可到總會網頁(<http://www.hkwpa.org.hk>)查看最新安排。

(十二) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(十三) 查詢辦法：可致電或傳真至 25048193，亦可電郵到總會 [pokkimwon@hkwpa.org.hk](mailto:pokkimwon@hkwpa.org.hk) 查詢。

(十四) 上述一切資料如有更改，恕不另行通知，並以當日公佈資料為準。

(十五) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

\* 於 2018-11-28更新

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwpa.org.hk> 總會電郵：[pokkimwon@hkwpa.org.hk](mailto:pokkimwon@hkwpa.org.hk)